

Хорошее и дешёвое питание

**Руководство по выбору
и приготовлению
питательных и недорогих
продуктов**

*Отдел Социального Обслуживания и
Здравоохранения Штата Вашингтон*

В этом руководстве содержится много советов, которые помогут вам решить, как выбирать продукты в магазине и как наиболее дёшево покупать питательные продукты. Здесь также приведено много рецептов. Эти рецепты включают основные ингредиенты, используя которые в разных сочетаниях, вы можете приготовить вкусные и питательные блюда.

*Вы **можете** питаться хорошо и дёшево!*

Содержание

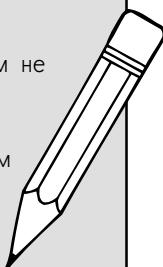
Прежде чем идти в магазин за продуктами	1
Советы о том, как сэкономить деньги	2
Контрольный список искушённого покупателя	3
Дешёвые продукты, которые хорошо сохраняются	5
Читайте надписи на этикетках, чтобы знать, что вы покупаете	6
Список покупок в бакалейно-гастрономическом магазине	7
Ешьте большие количества продуктов, указанных внизу «пирамиды питания», и меньшие количества продуктов, указанных наверху «пирамиды питания»	8
Образец для составления рецептов блюд, которые можно приготовить на сковородке с длинной ручкой	10
Примеры основных блюд	12
Блюда из фасоли	15
Блюда из овощей	18
Блюда из фруктов	20
Готовые смеси, которые вы можете сделать дома	21

*Прежде чем идти в магазин
за продуктами...*

Продумайте, что вам нужно купить, и составьте список

Если у вас будет список, вы...

- Не купите дорогие продукты, которые вам не нужны.
- Не будете ходить в магазин лишний раз.
- Не забудете купить продукты, которые вам действительно нужны.



Чтобы составить список...

1. Проверьте, какие продукты у вас уже есть.

Проверьте кухонные шкафчики и холодильник, чтобы узнать, какие продукты вам нужно купить.

2. Посмотрите, какие продукты продаются по сниженным ценам.

3. Составьте план питания на неделю или больше.

Составьте меню для своей семьи. Запишите названия блюд, которые вы хотите приготовить. Начните с основного блюда. Добавьте хлеб, рис, картошку или лапшу, плоские маисовые лепёшки («тортийяз»), фрукты, овощи и молоко.

4. Проверьте ваш список.

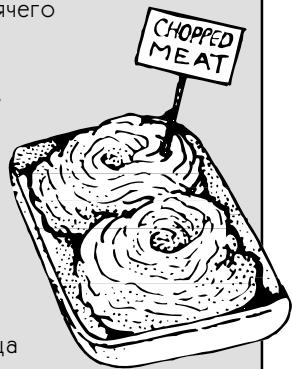
Включили ли вы в него основные продукты питания, например, муку, кукурузную муку, соль, хлеб, фрукты или фруктовые соки, овощи, мясо, рыбу, курятину, индейку, яйца, сушёную фасоль, горох и молочные продукты?

Советы о том, как сэкономить деньги

Готовьте еду сами. Обеды и пищевые полуфабрикаты, полностью приготовленные дома, обычно стоят дешевле, чем готовые к употреблению продукты. Сваренная дома горячая каша (сириал) дешевле растворимого горячего сириала или сухого сириала.

Покупайте более дешёвое мясо.

Куриные и индюшачьи ножки и бедренные кости более выгодно покупать, чем грудинку. Фарш из красного мяса и индейки более выгодно покупать, чем куски мяса для жаркого или бифштексы.



Иногда подавайте блюда без мяса. Фасоль, горох, чечевица, яйца и прессованный творог являются прекрасными источниками протеина.

Готовьте таким образом, чтобы ваша семья питалась, употребляя небольшие количества

мяса. Подавайте мясо с большим количеством макаронов, лапши, риса, картошки и овощей. Например, пожарьте овощи и немного мяса и подайте с рисом.

Избегайте хлопьев (чиос), газированных напитков, конфет и лёгких закусок, содержащих большие количества сахара, жира или соли. Они дорого стоят и содержат мало питательных веществ.

Закончив есть, положите остатки еды в холодильник или в морозилку.

Контрольный список искушённого покупателя для экономии денег в бакалейно-гастрономическом магазине

Не отклоняйтесь от своего плана.

Пользуйтесь своим СПИСКОМ. (Смотрите стр. 7.)

Не идите за покупками, когда вы голодны.

Старайтесь не покупать продукты, которых нет в вашем списке.

Пользуйтесь купонами только на питательные продукты и продукты, которые вы всё равно купили бы. Часто купоны выдаются на дорогие и в высшей степени переработанные продукты «джанк фудс».

Остерегайтесь нижеперечисленных способов рекламирования продуктов в магазине. Когда покупатели видят такую рекламу, им хочется купить больше продуктов.

- Продукты, выставленные в конце прохода.
- Красивая упаковка.
- Конфеты возле прилавка кассира.
- Еда, которую покупателям предлагают попробовать.
- Специальная распродажа, когда за цену одной порции продукта покупатель получает две порции.

Читайте информацию на этикетках и сравнивайте цены.

Читайте списки ингредиентов и информацию о питательной ценности на этикетках.

Сравнивайте цены. Часто продукты с маркой магазина и расфасованные продукты в упаковке большего размера стоят дешевле.

Ходите в магазин за продуктами только один раз в неделю или реже.

Покупайте достаточное количество еды хотя бы на неделю. Чем меньше раз вы ходите в магазин, тем меньше денег вы тратите.

Покупайте большие количества недорогих продуктов, которые хорошо сохраняются.



Изучите свой бакалейно-гастрономический магазин.

Узнайте, когда этот магазин снижает цены на мясо. Часто это делается рано утром. Это может помочь вам сэкономить деньги.

Сравните цены в разных магазинах. Обычно маленькие магазины самые дорогие, а большие магазины-склады самые дешёвые.

Цена единицы продукта.

Этикетки, указывающие цену единицы продукта, находятся на передней части полки возле этого продукта. На этикетках, указывающих цену единицы продукта, указано название продукта, размер упаковки, и цена унций, фунта, пинты или кварты продукта. Этикетки, указывающие цену единицы продукта, могут помочь вам решить, какая упаковка самая дешёвая. Например:

Арахисовое масло
Красивая Этикетка
16 унций

Цена
\$2.85

Цена одного фунта
\$2.85

Арахисовое масло
Красивая Этикетка
26 унций

Цена
\$4.39

Цена одного фунта
\$2.71

Банка весом в 26 унций стоит больше, чем банка весом в 16 унций, но фунт арахисового масла в большей банке стоит меньше. Если вы купите большую банку, вы получите больше арахисового масла за те же деньги.

Дешёвые продукты, которые хорошо сохраняются

Когда у вас есть деньги, запаситесь недорогими питательными продуктами. Страйтесь не опустошать свой кухонный шкафчик к концу месяца.

Красное мясо, рыба, мясо домашней птицы, фасоль

Сушёная фасоль или горох
Консервированная остшая
томатная приправа (chili)
Арахисовое масло
Консервированный тунец
Консервированное красное мясо
Мороженое красное мясо, рыба,
курицяна или индейка (держите
в морозилке)
Яйца (держите в холдильнике)

Овощи

Белый картофель
(держите в прохладном месте)
Сладкий картофель
(держите в прохладном месте)
Морковь (держите в прохладном
месте)
Репа
Капуста (держите в холдильнике)
Консервированные помидоры
Томатная паста
Консервированная тыква
Консервированная кукуруза
Консервированный горошек
Консервированная стручковая
фасоль
Консервированная смесь из
овощей

Фрукты

Яблоки
Апельсины
Консервированные фрукты
Консервированный фруктовый сок
Замороженый фруктовый сок (в
особенности, если он
продается по сниженной цене)

Хлеб, сириал, рис, макаронные изделия («паста»)

Макароны
Спагетти
Лапша
Рис
Плоские маисовые лепёшки
«тортийяз»
Овсяная каша
Манная каша
Кукурузная мука
Мука

Молоко, йогурт, сыр

Свежее молоко
(держите в холдильнике)
Порошковое молоко
Консервированное молоко
Плавленный сыр
«Америкэн»

Дополнительные покупки

Пекарный порошок
Растительное масло для
приготовления еды
Сахар
Соль, перец
и другие специи
Консервированный суп
Смесь макаронов в
коробке
(если она продается по
сниженной цене)
Лапша Ramen
(если она продается по
сниженной цене)

Читайте надписи на этикетках, чтобы знать, что вы покупаете

На пищевых упаковках обычно указывается следующая информация:

МАРКА	_____	Знаменитая Марка
НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА	_____	Стручковая фасоль
ВИД	_____	Нарезана «по-французски»
ИНГРЕДИЕНТЫ	_____	Ингредиенты: Стручковая фасоль, вода, соль
КОЛИЧЕСТВО	_____	Вес нетто 10 унций
КОМПАНИЯ-ИЗГОТОВИТЕЛЬ	_____	Продаётся компанией: Asme Food Co., г. Сиэтл, штат Вашингтон
ДАТА, ДО КОТОРОЙ ЭТОТ ПРОДУКТ МОЖНО УПОТРЕБЛЯТЬ ИЛИ ПРОДАВАТЬ	_____	Этот продукт должен быть употреблён до 15 марта

Ингредиенты

Ингредиенты перечислены в порядке убывания их веса в данном продукте: сначала указываются те ингредиенты, которых больше по весу, а затем те, которых меньше по весу.

Этикетки, указывающие питательную ценность

На этикетке, указывающей питательную ценность, указывается:

- Величина порции.
- Число порций в пакете.
- Питательные вещества в порции. (Количество калорий. Количество протеина, жира и крахмала. Количество витаминов и минералов.)

Вес упаковки

- Сравнивайте вес упаковок с продуктами. В маленькой коробке может быть больше продукта.
- Сравнивайте цены упаковок разного размера.

Даты на упаковках

- Даты, указанные в строке «Продавать до» или «Этот продукт лучше купить до» не означают, что продукт испортился. Если вы используете его в течение одного или двух дней, то возможно, это может оказаться выгодной покупкой.
- В строке «Не употреблять после» указана дата, после которой этот продукт нельзя употреблять.

Список покупок в бакалейно-гастрономическом магазине

Свежие фрукты,
овощи



Красное мясо, мясо
домашней птицы,
рыба, яйца

Консервированные
продукты

Молоко, сыр



Хлеб, сириал,
макаронные
изделия («паста»)

Мороженые
продукты

Сушёная фасоль,
горох

Другое

**Питайтесь так, как указано на этой схеме-пирамиде:
ешьте большие количества продуктов, указанных
внизу пирамиды, и меньшие количества продуктов,
указанных наверху пирамиды.**

Жиры, растительные масла и сладости
УПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО

● — жир

▼ — сахар (добавленный в продукты)

Молоко, йогурт и сыр 2-3 ПОРЦИИ

- 1 1/2 унции обычного сыра, например, швейцарского, чеддар или мозарелла
- 2 унции плавленого сыра, например, «Америкен» (1-2 кусочка)
- 1 чашка тофу
- 2 чашки прессованного творога
- 1 чашка молока или йогурта

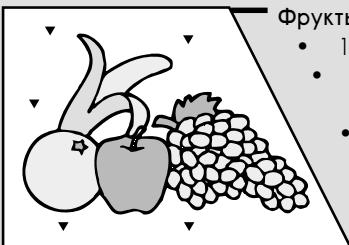
Овощи 3-5 ПОРЦИЙ

- 1 чашка сырых лиственных овощей, например, салата-латука или шпината
- 1/2 чашки свежих, варёных или консервированных овощей
- 3/4 чашки овощного сока



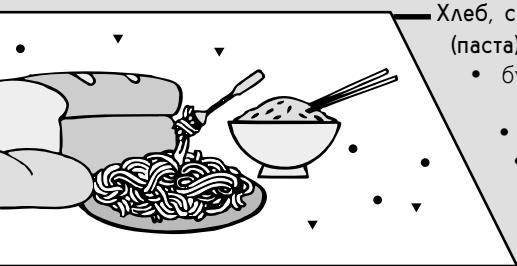
Красное мясо, мясо домашней птицы, рыба, сушёная фасоль, яйца, орехи 2-3 ПОРЦИИ

- приблизительно 2-3 унции нежирного варёного красного мяса, мяса домашней птицы или рыбы (примерно такого размера, как колода карт)
- 1 чашка варёной фасоли
- 2 яйца
- 4 столовых ложки арахисового масла



Фрукты 2-4 ПОРЦИИ

- 1 яблоко, апельсин или банан среднего размера
- 1/2 чашки свежих, варёных или консервированных фруктов, разрезанных на кусочки
- 3/4 чашки сока



Хлеб, сириал, рис и макаронные изделия (паста) 6-11 ПОРЦИЙ

- булочка для гамбургеров, бублик (бейгел) или сдобная булочка
- 1 кусок хлеба
- 1 унция сухого, готового к употреблению сириала (обычно от 2/3 до 3/4 чашки)
- 4 маленьких крекера
- 1 большая или 2 маленькие плоские маисовые лепёшки (тортийи)

Образец для составления рецептов блюд, которые можно приготовить на сковородке с длинной ручкой

Красное мясо, мясо домашней птицы, рыба, фасоль

Используйте $\frac{1}{2}$ - 1 фунт или $1\frac{1}{2}$ чашки ВАРЁНОГО ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННОГО красного мяса, рыбы, курятины или фасоли:

Фарш из варёного красного мяса или курятины
Варёная индейка
Курятинка, порезанная на кусочки
Свиные отбивные
Свинина, нарезанная кубиками
Тунец
Лососина или скумбрия
Сосиски
Варёная обыкновенная фасоль
Варёная фасоль «пинто» («пегая»)

Овощи

Используйте $1\frac{1}{2}$ - 2 чашки овощей:

Морковь
Горох
Кукуруза
Зелёная стручковая фасоль
Лимская фасоль
Брокколи
Шпинат
Смешанные овощи
Сельдерей
Зелёный перец

Приправы:

Используйте или $1\frac{1}{2}$ чашки воды ИЛИ $1\frac{1}{2}$ чашки молока плюс 1 банку супа:

Протёртый картофельный суп
Протёртый суп из куриного мяса
Протёртый суп из сельдерея
Протёртый грибной суп
Суп из помидоров
Луковый суп

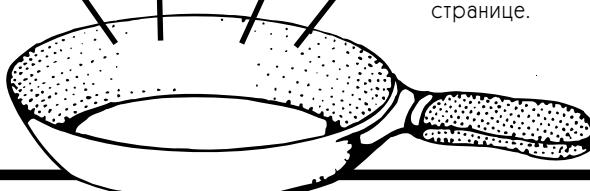
Хлеб, сириал, макаронные изделия (паста), рис

Выберите одно (в сыром виде):

1 чашка макарон
1 чашка спагетти
1 чашка лапши
 $\frac{3}{4}$ чашки риса

Когда суп будет почти готов, можно добавить в него $\frac{1}{2}$ - 1 чашку сыра.

Инструкции на следующей странице.



Образец для составления рецептов блюд, которые можно приготовить на сковородке с длинной ручкой

- Выберите один продукт из каждой группы.** Если нужно, отварите мясо. Положите все ингредиенты на большую сковородку с длинной ручкой.

**Красное мясо,
мясо домашней
птицы,
рыба, фасоль**

Овощи

**Хлеб, сириал,
макаронные
изделия (паста),
рис**

Приправы

- Приправьте по вкусу солью, перцем, соевым соусом, луковыми хлопьями или порошковым чесноком.
- Доведите до кипения. Уменьшите огонь до «низкого». Накройте кастрюлю и кипятите на медленном огне 30 минут, пока паста или рис не размякнут. Помешивайте время от времени, чтобы рис или паста не слиплись.
- Получается 4 - 6 порций.

Различные сочетания продуктов для вкусных блюд, приготовленных на сковородке с длинной ручкой

$\frac{1}{2}$ фунта поджаренного говяжьего фарша, 1 чашка сырых макарон, 1 банка томатного соуса плюс 1 банка воды, 1 банка зелёной стручковой фасоли (сцедить) и одна столовая ложка чили в порошке. Натрите одну морковку и добавьте непосредственно перед тем, как подавать на стол, чтобы придать яркую окраску и увеличить питательность.

$\frac{3}{4}$ чашки сырого риса, 1 банка протёртого грибного супа плюс $1\frac{1}{2}$ банки воды, 1 чашка остатков порубленного куриного мяса и $1\frac{1}{2}$ чашки зелёного горошка или брокколи.

1 чашка сырой лапши, 1 банка протёртого грибного супа плюс $1\frac{1}{2}$ банки воды, 1 банка тунца (сцедить), 1 чашка зелёного горошка и $\frac{1}{2}$ чашки моркови.

Примеры основных блюд

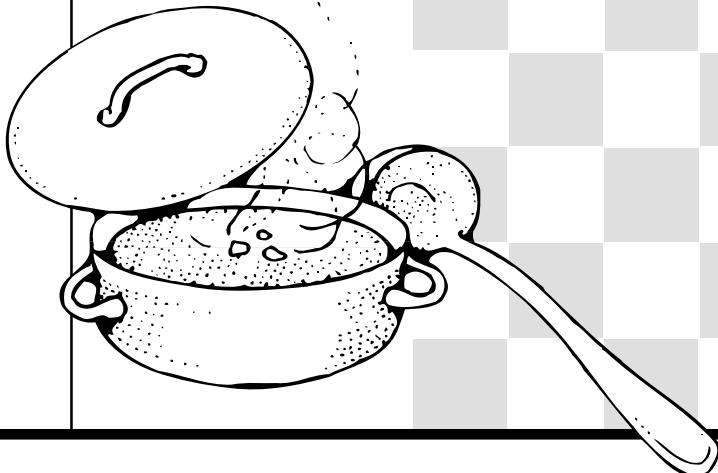
Тушёное мясо из ноги индейки

Получается 6 - 8 порций

Нога индейки весом в 3 фунта	$\frac{1}{4}$ чашки муки
2 столовых ложки растительного масла	$\frac{1}{2}$ чайной ложки соли
1 чашка воды	$\frac{1}{4}$ чайной ложки перца
4-5 картошек, очищенных и разрезанных пополам	
4-5 морковок, очищенных и разрезанных на 2-дюймовые кусочки	

1. Смешайте муку, соль и перец. Покройте этой смесью ногу индейки.
2. Подогрейте растительное масло на среднем огне на большой, тяжёлой сковородке.
3. Поджарьте ногу индейки и лук в масле.
4. Если нужно, сведите жир.
5. Добавьте воды. Доведите её до кипения. Уменьшите огонь до «медленного». Закройте кастрюлю и варите примерно 1½ часа. Добавляйте воду во время варки, чтобы сковородка не была сухой или чтобы нога не пристала к ней.
6. Добавьте картошку и морковь. Варите примерно ещё один час или до тех пор, пока картофель не размякнет.

Как приготовить это блюдо в духовке: Вместо того, чтобы готовить на плите, закройте кастрюлю и пеките поджаренную индейку при температуре 350° по Фаренгейту (на среднем огне) в течение 2½ часов.



Кладка из чили (*Chili Stacks*)

Получается от 4 до 6 порций

1 фунт фарша из красного мяса или индейки
1 чайная ложка соли
1 столовая ложка порошка чили по вкусу
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки листьев листьев орегано
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки листьев листьев базилика
1 луковица, мелко нарезанная
1 банка (15 унций) томатного соуса
5 кукурузных (или мучных) плоских майсовых лепёшек (тортийя)
 $1\frac{1}{4}$ чашки натёртого сыра чеддер

Хорошо поджарьте мясо и раздвиньте его. Добавьте специи, лук и томатную пасту. Кипятите на медленном огне примерно 10 минут. Положите тортийю в блюдо для выпекания и добавьте соус и $\frac{1}{4}$ чашки сыра. Продолжайте складывать тортийи, томатный соус и $\frac{1}{4}$ чашки сыра таким образом, чтобы последний слой состоял из соуса и сыра. Пеките в духовке при средней температуре (350° по Фаренгейту) 10-15 минут или до тех пор, пока всё как следует не разогреется и сыр не расплывётся. Разрежьте на клинообразные куски и подавайте на стол.

Салат Мэк из тунца

Получается восемь порций, 1 чашка на одну порцию

2 чашки сырных макаронов
1 банка (6½ унций) консервированного тунца в воде, сцедить воду
1 банка (16 унций) горошка, сцедить воду
Можно добавить 1 чашку натёртого сыра
2 крутых яйца, нарезанных
 $\frac{1}{2}$ чашка нарезанного сельдерея или натёртой моркови
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ чашки нежирного майонеза

1. Отварите макароны как указано в инструкции на пакете, сцедите воду и охладите.
2. Положите всё остальное в макароны.
3. Охладите в течение 2-х часов, чтобы ароматы смешались, прежде чем подавать на стол.
4. Положите остатки в холодильник, чтобы использовать на следующий день.

Что можно добавить в лапшу «рамен» или в макароны с сыром

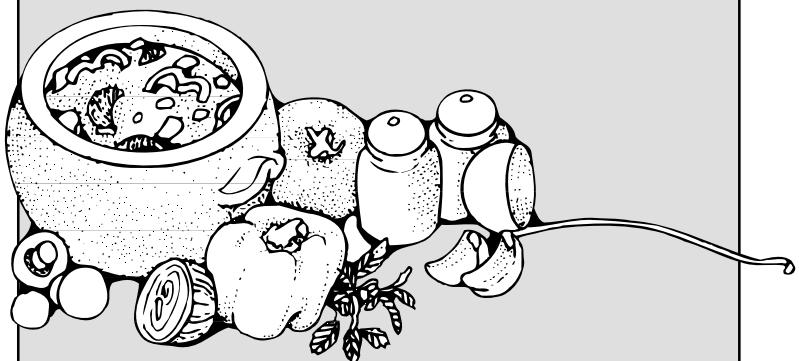
Блюда из лапши «рамен» - Лапша «рамен» дешёвая. Но она содержит только крахмал, соль и ароматизирующие вещества. Они не очень питательны. Пригответе из них более вкусное блюдо с другими продуктами из вашего холодильника. Добавьте два яйца прямо перед тем, как варить лапшу, и легонько помешайте вилкой. У вас получится китайский суп «еггфлауэр». Вы можете добавить также:

Нарезанное красное мясо, мясо домашней птицы, или рыбу (тунец) из остатков

Остатки консервированных или замороженных овощей
Нарезанные овощи, приготовленные в микроволновой
духовке, например, картошку

Нарезанную зелень (нарезанный шпинат, кормовую
капусту, капусту или зелень свеклы)

Натёртую морковь



Макароны с сыром из пакета - Макароны с сыром из пакета вкусные, и их легко приготовить. Но в основном они состоят из лапши и ароматизирующих веществ. Чтобы сделать макароны и сыр более питательными, добавьте нарезанную брокколи или зелёный горошек. Хорошо также добавить варёный говяжий фарш, отцеженную рыбку-тунца или остатки ветчины.

Блюда из фасоли

Что вам нужно запомнить о приготовлении фасоли

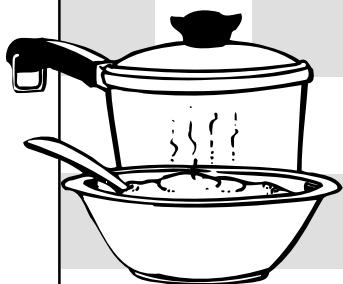
- Из одной чашки сухой фасоли получается 2½ чашки варёной фасоли.
- Фасоль - это хороший источник протеина, который можно использовать вместо мяса. Подавайте с хлебом, пастой, рисом, кукурузными тортийями или кукурузным хлебом.
- Если во время варки фасоль начнёт пениться и переливаться через край кастрюли, добавьте немного растительного масла и не накрывайте крышкой.

4 простых шага для варки сухой фасоли

1. Промойте и переберите фасоль, чтобы удалить камешки.
2. Положите фасоль в кастрюлю и залейте несолёной водой так, чтобы фасоль была покрыта водой.
3. Замочите фасоль на ночь ИЛИ воспользуйтесь методом «быстрого замачивания». Прокипятите в течение 2 минут. Выключите огонь и дайте помокнуть 1 час. Сцедите воду, в которой вы мочили фасоль. Залейте чистой водой.
4. Варите, пока фасоль не размякнет. Если хотите, добавьте мясо и соль и хорошо разогрейте, чтобы смешать ароматы.

Время варки

Лущёный горох, чечевица (не замачивайте).....	30-45 минут
Лимская фасоль	1 час
Great Northern, маленькая красная и белая	1¼ - 1½ часа
Фасоль обыкновенная, пинто и нейви (navy)	2 часа



Красная фасоль и рис

Получается 4 порции, примерно 3/4 чашки на одну порцию

2 чашки воды
1 чайная ложка соли
1 чашка сырого риса
 $\frac{1}{2}$ маленькой луковицы, нарезанной
1 банка в 16 унций консервированной обычновенной фасоли
Можно добавить 1 столовую ложку стручкового перца («чили перр»)
Можно добавить $\frac{1}{8}$ чайной ложки перца

1. Вскипятите воду. Добавьте соли, риса, и мелко нарезанный лук.
2. Уменьшите огонь до «медленного». Накройте кастрюлю и варите медленно, пока рис не будет мягким, 25 - 30 минут.
3. Сцедите воду из банки с фасолью и добавьте фасоль в рис. Можно посыпать перцем.
4. Чтобы ароматы смешались, подогрейте на низком огне в течение 5 минут.

Суп из лущёного гороха

Получается 4 порции, примерно $1\frac{1}{3}$ чашки на одну порцию

1 чашка сушёного зелёного лущёного гороха
2 нарезанных морковки
1 картошка разрезанная
1 луковица, назрезанная
1 кварты воды
1 чайная ложка соли
 $\frac{1}{8}$ чайной ложки перца

1. Положите горох, лук, картошку и воду в большую кастрюлю.
2. Доведите воду до кипения. Уменьшите огонь до «медленного» и кипятите на медленном огне примерно 50 минут или пока горох не станет мягким.
3. Добавьте соль и перец.

Запеканка из фасоли «Солнечная» (Sunshine Bean Casserole)

Получается 6 порций, примерно одна чашка на порцию

½ - 1 фунт индюшачьего фарша
1 большая луковица, нарезанная
1 банка (16 унций) консервированной красной фасоли; сцедить
1 банка (16 унций) консервированной лимской фасоли; сцедить
1 банка (16 унций) консервированного бараньего гороха («гарбанзо бинз»); сцедить
¼ чашки коричневого сахара
1 столовая ложка готовой горчицы
½ чашки кетчупа
3 столовых ложки уксуса
1 столовая ложка воды

1. Поджарьте индюшачий фарш и лук на большой сковородке с длинной ручкой до тех пор, пока мясо больше не будет розового цвета.
2. Добавьте фасоль из банки после того, как вода будет сцежена, сахар, горчицу, кетчуп, уксус и воду.
3. Кипятите на медленном огне до тех пор, пока всё не разогреется и ароматы не смешаются.

Как приготовить это блюдо в духовке: - Следуйте инструкциям номер 1 и 2 выше. Положите индейку и смесь фасоли в блюдо для выпекания объёмом в 2 ½ кварты. Накройте и пеките час при температуре 325° по Фаренгейту.

Как приготовить это блюдо в Crock Pot (или в кастрюле для медленной варки): - Следуйте инструкциям номер 1 и 2 выше. Положите индейку и смесь фасоли в Crock Pot или в кастрюлю для медленной варки и кипятите на медленном огне 3-4 часа.

Блюда из овощей

Чтобы отварить овощи

- Вымойте и нарежьте овощи
- Положите овощи в кастрюлю, налив в неё перед этим $\frac{1}{2}$ - 1 дюйм воды.
- Дайте воде закипеть, уменьшите температуру до «низкой» или «средней» и накройте кастрюлю.
- Варите, пока они не начнут становиться мягкими и ещё не потеряли цвета, но их легко проткнуть вилкой.

Овощи, которые жарят, помешивая

Получается 4 порции, $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ чашки

2-3 чашки сырых овощей, вымытых и порезанных на маленькие кусочки

1 маленькая луковица, порубленная

1 столовая ложка растительного масла

$\frac{1}{4}$ чашки воды

Можно добавить соль, перец или соевый соус

Следующие овощи хорошо жарить, помешивая: капусту, брокколи, сельдерей, морковь, зелёную стручковую фасоль, зелёный перец, кабачки, шпинат, бок чой или зелёный горошек.

1. Подготовьте овощи и отставьте в сторону.
2. Разогрейте масло на сковородке на среднем огне.
3. Положите на сковородку лук и жарьте, пока он не станет мягким.
4. Положите остальные овощи.
5. Добавьте воды, накройте крышкой и варите 2 - 4 минуты, пока овощи не станут мягкими.
6. Если хотите, добавьте соль, перец или соевый соус и немедленно подавайте на стол.

Овощи с подливкой

2 чашки йогурта*

½ пакета смеси сухого лукового супа или смеси сухого овощного супа

1. Смешайте йогурт и смесь сухого супа и охладите.
2. ½ пакета смеси сухого лукового супа или смеси сухого овощного супа

Следующие овощи удобно макать в подливку: огурцы; кабачки, сельдерей или палочки моркови; ломтики репы; кусочки брокколи или цветной капусты; помидоры или клиновидные ломтики капусты.

* Вместо йогурта вы можете попробовать взять 2 чашки прессованного творога или 1 чашку йогурта + 1 чашку прессованного творога.

Салат из шинкованной капусты

6 порций

3 ложки нежирного майонеза

1 чайная ложка сахара

2 чайных ложки лимонного сока или уксуса

2 чашки мелко нарубленной капусты

1 натёртая морковь средней величины

В большой миске смешайте майонез, сахар и лимонный сок или уксус. Добавьте капусту и морковь. Хорошо перемешайте.

Блюда из фруктов

Прекрасный фруктовый салат

Получается приблизительно 4 порции

1 1/2 столовых ложки мороженого концентратса апельсинового сока

2 средних яблока, помытых и нарезанных кубиками, с кожурой

1 нарезанный кубиками апельсин, очищенный от кожуры
1 банан, очищенный от кожуры и нарезанный ломтиками

Можно добавить следующие фрукты: 1/2 чашки винограда, 1 чашку нарезанной кубиками дыни, арбуза или другого фрукта, соответствующего сезону.

1. Налейте апельсиновый сок в миску среднего размера.
2. По мере приготовления фруктов, кладите их в миску и слегка её потрясите, чтобы они покрылись апельсиновым соком. Охладите или сразу подавайте на стол.

Хрустящие персики или яблоки

8 порций, каждая порция 1/2 чашки, одна квадратная сковородка со стороной квадрата в 8 дюймов

4-5 чашек персиков или яблок, очищенных от кожуры и нарезанных ломтиками

1/2 чашки коричневого сахара из пакета

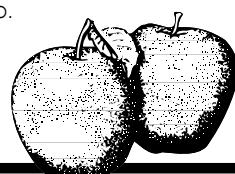
1/2 чашки муки

3/4 овсяной муки

1 чайная ложка корицы

1/4 чашки (1/2 палочки) маргарина

1. Смажьте жиром квадратную сковородку со стороной квадрата в 8 дюймов, в которой вы будете печь. Положите нарезанные ломтиками персики или яблоки на сковородку.
2. Смешайте сахар, муку, овсянку и корицу.
3. Перемешайте маргарин с сахаром и мукой, пока смесь не будет выглядеть рассыпчатой.
4. Посыпьте фрукты рассыпчатой смесью.
5. Пеките при температуре 350° по Фаренгейту примерно 40 минут или пока фрукты не станут мягкими и не поддумяются сверху.



Готовые смеси, которые вы можете приготовить дома

Master Mix

Смесь для печенья и блинчиков

8 чашек обычной муки*

1 1/3 обезжиренного порошкового молока

1/4 чашки пекарного порошка

1 чайная ложка соли

1 1/2 чашки овощного шортенинга или маргарина**

1. Хорошо перемешайте сухие ингредиенты.
2. Добавьте овощной шортенинг или топлёный свиной жир и хорошо перемешайте.
3. Положите в закрытую банку с крышкой.
4. Если вы пользуетесь маргарином или если смесь будет храниться больше месяца, храните в холодильнике.
(Смесь не прогоркнет, если её хранить в холодильнике.)
Если вы пользуетесь овощным шортенингом, вы можете хранить смесь при комнатной температуре, но в этом случае вы должны использовать её в течение месяца.
5. Прежде чем использовать эту смесь, её следует немножко помешать.

* 1-2 чашки муки можно заменить обогащённой кукурузной мукой или плющеным овсом

** Чтобы использовать растительное масло вместо шортенинга, смешайте сухие ингредиенты. Не кладите шортенинг или маргарин. Добавьте масло, когда вы будете смешивать ингредиенты, указанные в данном рецепте. Добавьте 2 столовые ложки масла на каждую чашку смеси Master Mix в данном рецепте. Пирог Snackin' нельзя печь с растительным маслом.

Советы о том, как печь, пользуясь смесью Master Mix.

- Разогревайте духовку в течение 5-10 минут, прежде чем печь. Печенье лучше всего получается в горячей духовке.
- Если вы пользуетесь стеклянной сковородой, уменьшите температуру на 25 по Фаренгейту.
- Экономьте электричество или газ. Когда вы закончите печь, выключите духовку.



Блинчики

Получается примерно 12 блинчиков среднего размера

2 чашки смеси Master Mix

2 чашка воды

2 взбитых яйца

1. Положите все ингредиенты в миску
2. Немного помешайте, чтобы сухие ингредиенты стали влажными
3. Наливайте по одной чайной ложке на горячую и смазанную жиром сковородку с длинной ручкой. Сковородка достаточно горячая, когда вода «танцует» на ней.
4. Жарьте на небольшом огне, пока поверхность не пороется пузырьками.
5. Переверните и жарьте, пока вторая сторона как следует не подрумянится.

Пирог Snackin'

Получается один квадратный пирог (со стороной квадрата 8 дюймов), 9 порций

Примечание: Этот пирог невкусный, если его печь с растительным маслом.

1 1/2 чашки смеси Master Mix

1/3 чашки сахара

1/2 чашки воды

1 яйцо

1/2 чайной ложки ванили

1. Включите духовку, установив температуру в 350° по Фаренгейту. Смажьте жиром квадратную сковороду со стороной квадрата в 9 дюймов.
2. Смешайте сахар со смесью Master Mix.
3. В другой миске взбейте воду, яйцо и ваниль, чтобы получилась пена.
4. Смешайте смесь воды и яйца со смесью Master Mix. Побейте, чтобы получилась ровная поверхность.
5. Разложите тесто на смазанной жиром сковороде.
6. Пеките в течение 25 минут или пока пирог не будет твёрдым при прикосновении.

Чтобы испечь кофейный пирог (Coffee Cake):

Смешайте 1/4 чашки сахара, 2 столовых ложки муки и 2 столовых ложки маргарина. Добавьте одно рубленое яблоко. Посыпьте им тесто. Пеките приблизительно 25 минут.

Чтобы испечь пирог «Перевёрнутый вверх дном» (Upside Down Cake):

Замешайте тесто и отставьте в сторону. Растопите 1/4 чашки маргарина в форме, в которой вы будете печь пирог. Добавьте 1/2 чашки коричневого сахара. Разложите кусочки ананаса или персика в сахаре. Залейте фрукты тестом. Пеките приблизительно 25 минут. Немного охладите.

Накройте сковороду с пирогом перевёрнутой вверх дном тарелкой. Держите тарелку и сковороду с пирогом вместе и переверните таким образом, чтобы сковорода с пирогом оказалась наверху. Пирог должен выпасть из сковороды на тарелку. Разрежьте пирог и подайте на стол.

Пицца

Получается одна пицца в 12-14 дюймов, четыре - шесть порций

2 чашки смеси Master Mix
1/2 чашки воды
1 банка (8 унций) томатной пасты
2-3 столовых ложки мелко нарезанного лука
8 унций дроблённого сыра «моззарелла» (mozzarella)



1. Разогрейте духовку до 425° по Фаренгейту.
2. Смешайте смесь с водой, чтобы получилось мягкое тесто.
3. Помесите 5 или 6 раз.
4. Разложите тесто на смазанном жиром противне. Подверните края вверх.
5. Размажьте томатную пасту по тесту. Посыпьте луком и сыром.
6. Пеките 20 минут, пока края не станут коричневыми.

Сухое печенье

Получается десять штук в 2 дюйма

2 чашки смеси Master Mix
1/2 чашки воды

1. Разогрейте духовку до 400° по Фаренгейту.
2. Добавьте воду в сухую смесь. Помешайте около 20 раз.
3. Положите тесто на слегка посыпанную мукой доску или на стол. Помесите, сделав от 10 до 15 движений руками.
4. Раскатайте или побейте тесто, чтобы его толщина была 3/4 дюйма.
5. Разрежьте формочкой для печенья или разрежьте на квадратики ножом.
6. Пеките на противне без жира от 12 до 15 минут.

Смесь горячего какао

Чтобы получить 1 кварту сухой смеси (10 порций), смешайте 3 чашки порошкового молока, $\frac{2}{3}$ чашки сахара, $\frac{1}{4}$ чашки порошка какао и $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли. Храните в контейнере с плотно прилегающей крышкой.

Чтобы сделать горячий какао, положите щедро отмеренную $\frac{1}{3}$ чашки смеси в чашку и залейте $\frac{3}{4}$ - 1 чашкой горячей воды.



Благодарность

Большинство рецептов в этой брошюре было заимствовано из книги Eating right is Basic, Expanded Food and Nutrition Education Workbook, Washington State University, Publication MISC 0113, Пересмотренное и исправленное издание, 1991.

Рецепт на Sunshine Bean Casserole заимствован из поваренной книги Healthy Foods for Healthy Bodies Community Cookbook. Solano County Health Department, 1991.

Мы выражаем благодарность диетологу Sue Butkus, M.S.R.D. Extension Nutritionist, Washington State University Cooperative Extension.



Washington State
Department of Social
& Health Services

DSHS 22-146(X) RU (Rev. 8/94)